



# Aragón

*Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Aragon*

## AUTORES:

**Ángel González Vera**, *Presidente de la Academia Aragonesa de Gastronomía*  
**María Duran**, *colabora en la receta de farinetas*

## CORRESPONDENCIA:

**Consultados:** **Ángel González Vera**. [gonzalezvera@telefonica.net](mailto:gonzalezvera@telefonica.net)  
Fecha recibido: 15 octubre 2020 / Fecha aceptado: 10 diciembre 2020

---

## Resumen

La cultura alimentaria de Aragón ha estado basada en una cocina de subsistencia en la que todo se aprovechaba. Una parte importante de sus platos y recetas culinarias antiguas se realizaban con productos humildes entre los que no faltaban los obtenidos de la caza menor, la pesca en ríos y charcas, la recolección de hierbas y plantas silvestres y el aprovechamiento de despojos procedentes de la matanza del ganado ovino, porcino o vacuno. Uno de los recursos alimenticios que más ha disminuido en Aragón es su antigua riqueza fluvial que proporcionaba piezas que han servido como materia prima de multitud de platos de las zonas ribereñas.

**Palabras clave:** Aragón, cocina, hierbas y plantas silvestres, río.

## Abstract

Food culture in Aragon has been based on a subsistence kitchen in which everything was used. An important part of the ancient culinary recipes was made with humble products, among which those obtained from small game, fishing in rivers and ponds, the collection of herbs and wild plants and the use of offal from the slaughter of sheep, pigs, or cattle. One of the food resources that has diminished the most in Aragon is its ancient fluvial wealth that provided pieces that have served as the raw material for a multitude of dishes from the riverside areas.

**Key words:** Aragon, kitchen, herbs and wild plants, river.

## Introducción

Aragón es tierra de platos olvidados, si con este nombre se hace referencia a las recetas culinarias que, aun apareciendo en casi todos los recetarios de cocina publicados y no publicados, su uso como alimento diario en las dietas familiares es prácticamente nulo y su presencia en las cartas y menús de restaurantes, por muy especializados que estén en cocina tradicional, inexistente.

Es indudable que hoy no se come como lo hacían nuestros padres ni mucho menos como lo hicieron nuestros abuelos, y menos todavía, como lo hicieron nuestros antepasados de tiempos remotos. Las técnicas de elaboración y conservación de los alimentos avanzan. Los estatus sociales y religiosos, así como las costumbres evolucionan. Unos productos desaparecen y otros se hacen difíciles de conseguir. Los aragoneses han sido económicamente pobres y su cultura alimentaria ha estado basada en una cocina de subsistencia en la que todo se aprovechaba y nada se tiraba. Es esta la razón por la que una parte importante de sus platos y recetas culinarias antiguas se realizaban con productos humildes entre los que no faltaban los obtenidos de la caza menor, la pesca en ríos y charcas, la recolección de hierbas y plantas silvestres y el aprovechamiento de despojos procedentes de la matanza del ganado ovino, porcino o vacuno. Economía de la necesidad que gracias a aquellas abnegadas abuelas y madres que sabían hacer de la necesidad virtud, excelentes cocineras, capaces de convertir los más humildes productos en platos esplendorosos, nacieron una multitud de recetas que hoy no se cocinan, y que solo un selecto y muy escaso grupo de expertos, salvando la casi imposible tarea de encon-

trar hoy los productos y condimentos necesarios, serían capaces de realizar.

Quizás uno de los recursos alimenticios que más ha disminuido en Aragón, sea su antigua riqueza fluvial. Desde tiempos inmemorables y hasta bien entrado el siglo xx la población piscícola en ríos y lagunas, lo mismo en los cursos encrespados y fríos del Pirineo y cordillera Ibérica que en las corrientes sosegadas del llano, se han pescado piezas que han servido como materia prima de multitud de platos, algunos humildes propios de familias ribereñas que comían lo que se pescaba en el día, y otros excelentes manjares dignos de la más alta cocina. Con la industrialización y los programas de protección de especies, toda esta cocina ha desaparecido quedando la mayoría de sus platos solo para el recuerdo. Baste saber que en las riberas del río Ebro, en Zaragoza además de los barbos, percas y madrillas, se pescaban anguilas y angulas y lampreas; y que las truchas de los ríos pirenaicos eran de una textura y carne tan sabrosa que una vez fritas con ajos y una loncha de jamón resultaba difícil olvidar su exquisito sabor.

Con todo lo dicho no hay duda de que un buen número de platos, guisos y recetas que en tiempos fueron degustadas y aplaudidas, hoy han pasado a completar la nómina de platos aragoneses que han caído en el olvido. No será difícil encontrarlos, todo lo contrario quizás hasta serán demasiados los que aparezcan, aunque en esta ocasión el que suscribe eche en falta algunas normas que sobre todo sirvieran para unificar criterios de selección entre todos los que participen en este proyecto pero a falta de estas recetas y ante el hecho real de que de una forma u otra platos olvidados hay, y que sería bueno recuperarlos para el engrandecimiento del corpus alimentario de cada comunidad autónoma, se presentan las siguientes.

# Colas de cordero



## Ingredientes

- Colas de cordero
- Patatas
- Arroz
- Sal
- Canela
- Perejil
- Ajo
- Laurel
- Aceite de oliva virgen para freír
- Agua

El día de Viernes Santo hay que escodar (cortarles la cola) a las ovejas que se dejan para criar. Con las colas se prepara un guiso buenísimo. Antes se decía que los que escodaban tenían licencia para comerlo, aunque fuera vigilia. También se decía que esta es la única carne que se come de un animal vivo.

Se cuenta que el prestigioso cocinero aragonés Teodoro Bardaji en la época en que regentaba los fogones del Hotel Oriente, sirvió este plato a una famosa y bella vedette que actuaba en el teatro Principal, muy cercano al citado hotel, y que el guiso le gusto tanto a la dama que no había ocasión que pasara por Zaragoza que no visitase al cocinero para que se lo sirviera nuevamente.

## Técnica culinaria

Guisado.

## Preparación

Las colas bien peladas y socarradas se lavan para que se queden muy limpias. En una cazuela con agua se hacen cocer unas patatas con sal, canela, perejil, ajo y laurel.

Las colas se refrien hasta que estén doradas y se añaden al guiso de patas. Se cuece todo hasta que las colas y las patatas estén tiernas.

## Variantes

Al guiso también puede añadirse arroz.

**Fotografía:** <https://www.grupopastores.coop/wp-content/uploads/2019/10/colas-de-cordero-guisadas.jpg>

# Farinetas



## Ingredientes

- ¼ kg de harina en trigo
- 1 l de agua
- 4 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan
- 150 g de panceta
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal

Con harina de trigo se hacían unas gachas, que en Aragón se llaman farinetas. Su nombre supone para muchos el recuerdo de épocas de penuria y hambruna. En los no tan lejanos años de posguerra, tanto en el medio rural como en las grandes poblaciones, las farinetas fueron alimento cotidiano de muchas familias, aunque ya en esa época se había generalizado el uso de otro tipo de harinas como las de maíz o alguna va-



riedad de legumbre. Sin embargo la realidad es que elaboradas con gusto y detalle, las farinetas o gachas son un plato suculento y muy nutritivo, solo superado, en opinión de algunos autores, por su prima hermana la polenta italiana, dotada de igual carácter social que las gachas aragonesas, al sustituir la sartén colectiva por el vuelco en la mesa formando una gran torta espesa sobre la que se colocaba en su centro un pichón o unos pajaritos fritos, que solo degustaba aquel comensal que sabía consumir con más rapidez la parte de torta que lo separaba del bocado de carne.

En las comarcas ribereñas al río Jiloca, todavía hoy, se come una variante dulce de las gachas que consiste en disolver harina de trigo en una cacerola al fuego con un poco de agua. Se mantiene durante quince minutos hasta que espese sin parar de revolver con una cuchara de palo. Se extiende la masa suficientemente espesa sobre una bandeja o lata de perfil alto y se deja enfriar. Se corta en tacos no muy grandes y se añade leche fría, o arrope de vino garnacha. A este postre me dicen que le llaman puyadas.

### Técnica culinaria

Frito/cocido.

### Preparación

Se pelan los ajos y se cortan en láminas.

Se corta la panceta en tiras pequeñas.

Se cortan las rebanadas de pan del día anterior en cuadritos pequeños.

En una sartén grande y profunda, se calienta el aceite y se ponen a freír los ajos, la panceta y los tropezones de pan.

Cuando todo este dorado, cuidando de que no se haya quemado ni el pan ni los ajos, se sacan y se reservan.

En la misma sartén, con el aceite usado en la fritura, se echa el agua. Cuando empiece a hervir se añade la

harina a porciones muy lentamente y sin dejar de remover con la cuchara, luego se le añade la sal. Se tendrá cocinando durante más o menos un cuarto de hora cuidando de que no se pegue ni se queme el guiso.

Se añaden los ajos, la panceta y los tostones de pan, se dan unas vueltas y se quita la sartén del fuego.

### Emplatado

Normalmente las farinetas se comen directamente de la sartén.

**Fotografía:** [https://www.restaurantecobarcho.com/wp-content/uploads/2020/11/Farinetas\\_Aragon-772x386.jpg](https://www.restaurantecobarcho.com/wp-content/uploads/2020/11/Farinetas_Aragon-772x386.jpg)

## Potaje llamado Jota



### Ingredientes

- Tanta parte de acelga como de borraja
- 1 o 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de hierbabuena
- Agua
- Sal

Este plato, propio de conventos y mensas, data del siglo xv y cuando algún hogareño trataba de dar más sustancia al guiso, una parte de las verduras o las sobras del día se pasaban por la sartén con un poco de aceite o unos trozos de tocino, después se servía con algo de caldo.

Usar la verdura como alimento cotidiano ha sido desde siempre norma entre los habitantes, no solo de Aragón, sino también de los pobladores del valle medio del Ebro. La peculiaridad de este potaje de verduras estriba en que para su elaboración se usan conjuntamente dos variedades, la acelga y la borraja, además de realizar un cambio del agua de cocción, hechos que nunca suceden en la actualidad. Estas verduras crecen libremente en montes y ribazos, constituyendo por tanto desde la prehistoria (se



han encontrado resto de borraja en ánforas procedentes de las excavaciones arqueológicas de Segeda, ciudad celtibérica arrasada por las legiones romanas siglo y medio antes de Cristo) alimento de subsistencia, cuando no base de pócimas mágicas o medicinales. En Aragón la borraja se considera la reina de las hortalizas y aparece con asiduidad en la comida familiar diaria y en las cartas de restaurantes y bares (No hay bar que no presuma de ofrecer una tapa elaborada con borraja).

### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

Se limpian las acelgas y las borrajas se trocean bien picadas y se mezclan con la hierbabuena y el perejil poniendo la mezcla a hervir en agua suficiente.

Cuando comience la ebullición se retira el guiso del fuego y se pasa por una manga colador. Bien escurridas las verduras se vuelven a poner en agua limpia para que terminen la cocción.

**Fotografía:** [http://1.bp.blogspot.com/-dwppmvfE7BI/UUbSDGcBs\\_I/AAAAAAAAUkM/tnmHyD1Xmfc/s1600/captura.jpg](http://1.bp.blogspot.com/-dwppmvfE7BI/UUbSDGcBs_I/AAAAAAAAUkM/tnmHyD1Xmfc/s1600/captura.jpg)

---

## Zarracatrala del Campo de Borja

### Ingredientes

- 8 pajaritos
- 1/2 kg de cangrejos de río autóctonos
- 1/2 kg de caracolas
- 1 vaso pequeño de vino tinto
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 4 pimientos verdes
- 1 punta de guindilla roja
- 1 pellizco de hinojo en polvo
- 1/2 l de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Esta desbordante receta síntesis de la tierra el agua y el cielo, se atribuye a la comarca del Campo de Borja pero la realidad es que era plato corriente en muchas zonas de Aragón. En el recinto de una bodega subterránea, caliente en invierno y fresca en verano, amigos y familiares se reunían para comer y beber en lifaras, comidas de amigos o fiestas familiares. Hoy sería un plato carísimo ya que sus componentes principales se encuentran regulados por las normas de protección del medio ambiente con sanciones que pueden alcanzar hasta los mil euros por cangrejo o ave.

### Técnica culinaria

Guisado.

### Preparación

En una sartén con el aceite no muy caliente se ponen a freír los dientes de ajo cortados en láminas finas, la cebolla picada, los pimientos cortados en tiras y la guindilla. Cuando comienzan a tomar color las verduras se sazonan y se añaden los pajaricos desplumados y limpios rehogándolos durante cinco minutos. Añadiendo después el agua, el vino

y el hinojo, dejando que cueza todo unos quince minutos. Después se añaden los caracoles purgados y limpios, y los cangrejos a los que se les habrá arrancado la aleta central de la cola extrayendo así su tripa interior, (tanto los caracoles como los cangrejos deben llegar vivos a la sartén), dejando que se cocine todo durante veinte minutos más.

### Emplatado

Es costumbre comerlos en el mismo recipiente que se han cocinado.

---

# Conejo monegrino

## Ingredientes

- Conejo
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Manteca de cerdo
- Ajo
- Laurel

Esta receta propia de cazadores y pastores, era habitual en las tierras desérticas de la comarca de Monegros. Con indudables connotaciones prehistóricas, al ser la propia tierra la que sirve de horno, y que no es la única que conforma lo que podríamos calificar como los platos bárbaros de la cocina aragonesa, como el también típico de esa misma comarca hasta su declaración de especie protegida no hace muchos años, arroz con fardacho (lagarto en castellano) apreciado por la mayoría de sus habitantes aunque hoy tanto un plato como el otro sean dos recetas casi olvidadas.

## Técnica culinaria

Braseado.

## Preparación

Se despelleja y se limpia el conejo, se salpimenta por dentro y por fuera y se moja su cavidad torácica con aceite, introduciendo en su interior los ajos machacados y las hojas de laurel.

Se frota el exterior con manteca de cerdo y se envuelve en papel de estraza, introduciéndolo en un hoyo que se habrá hecho en el terreno.

Se cubre con tierra y se enciende encima un fuego que debe estar ardiendo tres o cuatro horas. Se desentierra con cuidado para que la tierra no ensucie el guiso.

## Emplatado

Se consume sobre el mismo papel que se ha cocinado

---

# Mostillo

## Ingredientes

- Mosto o arrope
- Harina de trigo
- Granos de anís
- Piel de naranja o limón
- Frutos secos

En el tiempo de la vendimia en muchos hogares se recogía una buena cantidad del mosto de las uvas que se estaban prensando en la bodega y se ponía a hervir a fuego lento, cuando el mosto había espesado y por consiguiente crecido su grado de concentración de azúcar se envasaba en recipientes de cristal y se guardaba para su uso a lo largo del año. Con este arrope tradicionalmente y como postre de días de fiesta se elaboraba el mostillo.

## Técnica culinaria

Cocido.

## Preparación

Puesto el mosto o el arrope a hervir, se le añade un poco de harina de trigo, unos granos de anís, piel de naranja o limón cortada en trocitos muy pequeños y unos frutos secos muy troceados.

Se deja hervir a fuego lento hasta que todo quede bien cocido, luego se vierte sobre moldes de barro y se deja enfriar para que solidifique.

## Emplatado

Es preferible servirlo frío.